



附DVD



# 太极拳入门初步

大家都来练太极

郑勤 赵永刚 编著

人民体育出版社

大家都来练太极

# 太极拳入门初步

郑勤 赵永刚 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大家都来练太极：太极拳入门初步 / 郑勤，赵永刚编著. -北京：人民体育出版社，2012

ISBN 978-7-5009-4060-9

I. ①太… II. ①郑… ②赵… III. ①太极拳-基本知识 IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 189048 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 7.25 印张 151 千字  
2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷  
印数：1—5,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-4060-9

定价：23.00 元

---

社址：北京市东城区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部）

邮编：100061

传真：67151483

邮购：67118491

网址：[www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

## 编辑荐语

太极拳的普及不仅在于套路的演练，还在于太极文化的纵深传播。套路是太极拳的物质外形，文化及其包含的武德精神是太极拳的内在魅力。本书在着力普及太极拳的同时，全面介绍了太极拳的源流和内容、健身原理与科学，以及如何在太极拳的修习中进行武德培养等文化内容，并把这些文化的部分放在了全书的第一、二、三章，凸显其重要性。

本书内容的选择，出发点是初学者。“太极拳运动的基本技术和要领”（第四章）介绍了太极拳运动中的手型掌法、步型步法、身型身法等基本技术。“太极拳基础功法”（第五章）介绍了太极拳桩功、六段选、八门五步等基本功法，功法简洁实用，易于上手。“太极拳套路入门——24式太极拳”（第六章）选取了群众基础厚实的24式太极拳。“太极推手基础”（第七章）介绍了太极推手的基础和主要练法。套路为

体、推手为用，二者相互补充，相得益彰，目的在于学有所用。

本书在讲解动作、分析文化内涵的同时，还与读者分享了太极拳的技击方法和养生价值。在插图部分，演示者生动形象地示范了每一个单势动作，且尝试用部分文字篇幅对功法和套路的技击含义进行分析，希冀激起学习者的兴趣。太极拳的推广普及，最关键的是立足于健身价值，针对不同的学习者，讲解功法套路，提出不同的练习方法，因材施教，循序渐进。

本书本着简易普及的原则，立足初学者的立场，从博大精深的太极拳中选材取材，力求用科学合理的方法进行内容的编排，并配以插图，希望初学者可轻松入门，一览太极全貌，望入门者有所得，增益其所不能。

# 目 录

试说太极的文化内涵 / 王玉德 .....	( 1 )
<b>第一章 太极拳的源流和内容 .....</b>	<b>( 13 )</b>
第一节 太极拳的起源 .....	( 14 )
第二节 太极拳流派 .....	( 15 )
一、陈、杨、吴、武、孙五大传统流派 .....	( 15 )
二、简化太极拳和竞赛太极拳 .....	( 21 )
三、民间流传的诸家门派 .....	( 22 )
第三节 太极拳系的内容 .....	( 23 )
一、功法 .....	( 23 )
二、套路 .....	( 23 )
三、器械 .....	( 25 )
四、推手 .....	( 27 )
第四节 初学者如何选择学练太极拳的 内容和注意事项 .....	( 28 )
一、如何选择太极拳入门练习的内容 .....	( 28 )
二、初学者注意事项 .....	( 29 )

<b>第二章 太极拳中的原理与科学</b> .....	(31)
<b>第一节 太极拳的健身原理与科学</b> .....	(32)
一、提高运动系统的活动能力 .....	(32)
二、增强脏腑各器官的功能 .....	(33)
三、对循环系统的调节 .....	(33)
四、对神经系统和免疫系统的调节 .....	(34)
五、对生殖系统和泌尿系统的调节 .....	(35)
<b>第二节 太极拳的心理健康原理与科学</b> .....	(36)
<b>第三节 太极推手中的力学原理与科学</b> .....	(37)
<b>第三章 太极拳中的武德培养</b> .....	(39)
<b>第一节 武德的观念</b> .....	(40)
<b>第二节 武德守则和谚语</b> .....	(41)
<b>第三节 武礼规范——抱拳礼</b> .....	(42)
<b>第四章 太极拳的基本技术和要求</b> .....	(45)
<b>第一节 太极拳主要部位的要求</b> .....	(46)
<b>第二节 太极拳基本技术的要求</b> .....	(47)
<b>第五章 太极拳基础功法</b> .....	(53)
<b>第一节 太极桩功</b> .....	(54)
一、无极桩 .....	(54)
二、马步桩 .....	(55)
三、川字步桩 .....	(56)
四、一字立体站桩 .....	(57)

第二节 太极拳六段选 .....	(59)
一、动作名称 .....	(59)
二、动作图解 .....	(61)
第三节 八门五步 .....	(85)
一、动作名称 .....	(85)
二、动作图解 .....	(86)
三、技击方法 .....	(96)
第六章 太极拳套路入门——24式简化太极拳 .....	(105)
第一节 24式太极拳动作名称(口诀) .....	(106)
第二节 24式太极拳动作图解 .....	(110)
第七章 太极推手基础 .....	(189)
第一节 推手的基本动作 .....	(190)
一、预备姿势 .....	(190)
二、单手平圆推手练习法 .....	(193)
三、单手立圆推手练习法 .....	(196)
四、双手平圆推手练习法 .....	(200)
第二节 定步推手法 .....	(203)
第八章 如何深入学习太极拳 .....	(211)
第一节 如何提高太极拳技术水平 .....	(212)
第二节 不同年龄和体质的人练太极拳的方法 .....	(215)
参考书目 .....	(216)
后记 .....	(217)



## 试说太极的文化内涵

华中师范大学历史文化学院 王玉德

大家都来练太极，这应当是一个可以叫得响的口号，也应当成为全民族的一个共识。

为什么要动员大家都来练太极？这是因为太极拳对于男女老少咸宜，体弱体强者咸宜。有病的治病，无病的健身。不限场地，不拘时间。可以打套路，也可以练功法。既能自卫，也能擒拿。炼精化气，炼气化神，炼神还虚。阴阳相依，文武合一。好处多多，方便多多。学太极，就是学习修性强体之道，体会传统文化，领悟天地人之奥妙。太极是世界的本体，也是习武的本体。练太极拳者，对太极的体会有多深，其掌握的太极拳艺术就会有多深。

如何练太极？我认为练太极首先要有良好的心态：其一是要无欲，其二是要虚心，其三是无所不用其极。练太极有三个渐进的层次：其一是学习分解的动作，力求准确；其二是学习连贯的套路，行云流水；其三是体会其中的哲理，入其堂奥。

大家都来练太极，其中有无穷的快乐与享受。先有起势，末有收功。虚实开合，气沉丹田；进中有退，退中有进；步

型如龙游，手型如云飘；吹响呼吸，吐故纳新；往者屈也，来者信也；你教我，我教你，能者为师，相互为友。天天坚持练习，拳人合一。

大家都来练太极，练的不仅仅是几个动作，而学练的是文化。学练太极，久而久之，使我们的生活充实，使我们身体健康，使我们更有文化内涵，使我们的社会更加和谐！

大家都来练太极，就一定要知道何谓太极。本书所说的太极就是太极拳。太极拳是中华的国粹，是健身的法宝。太极拳之所以用“太极”二字名之，在于太极博大精深，太极哲理是太极拳的魂魄。因而，有必要对太极展开更深入的揭示，借此机会，我想谈谈我对太极与武术关系的理解：

《周易·系辞》中的一段话：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业。”对这段话，我们称之为演易总纲。演易总纲的核心、起点、本原、本体是太极。

太极是什么？就是太一。一，不是数学上表示量的“一”，而是具有哲学意义的、整体的、绝对的、抽象的“一”。

人类一直在探讨宇宙的本体或起点，但迄今为止没有任何一种说法有绝对的说服力。所谓天体爆炸说、星云说，都只是相对的猜测。宇宙无始无终，无内无外，无大无小，谁也说不清楚是怎么样的一个形态。也许是我们的脑袋发育得太有限，承受不住对这个问题的思考。人相对于宇宙，或许类似于昆虫相对于地球，很难完成对宇宙的思考。

我们的先哲一直在探讨宇宙的本源或本体，他们提出了太极学说。太极是什么呢？先哲有各种各样的说法，比较通

行的一种说法是：其一，太极是宇宙最初浑然一体的元气。太极图是圆形，象征浑沌一团，清气上升，浊气下降，形成天地。太极就是无限的空间与时间。其二，太极是一个系统。宇宙是太极，人体是太极，细胞是太极，尘埃是太极，心思也是太极。其三，太极是事物发展的完整过程，有始有终。过去、现在、未来的时间总和是太极。

太极常用图形表示，即太极图。太极图有各种各样的形式，我们通常见到的阴阳太极图是什么时候产生的？应当是很晚的事情。由于社会上流行的各种《周易》中都绘有太极图，以至于许多人以为在《周易》这本书中最初的文本中就有太极图。其实，在先秦时期是没有太极图的，即在《周易》中是没有太极图的。太极图是后人根据《周易》中的叙述创造出来的，是参考了流行的各种图案发明的。到了宋代，太极图才流行开来。

我曾经到河南巩义参观，站在黄河边，当地的导游指着小河冲入黄河的旋涡说：先哲是看到水流的图形而发明了太极图。这个解释，我认为颇有创意，意在说明太极图得自于对自然的观察，是人们生活经验的总结，不是凭空的想象。

在我看来，太极图是中华先哲最了不起的发明。从学理说，它属于文化符号；从过程说，它属于文化策划。说它了不起，是因为它言简意赅，用最简单的方法表达了最丰富的内容，提示了中华文化的基本特征。《周易》说“乾以易知”，所谓“易”，就是平易。换言之，如果要了解中国人，要了解中华哲学，请君好好玩味太极，从中体会你想要得到的答案，答案就在太极图中。在这个世界上，还没有任何一

个图形符号能比得上太极图更能准确地揭示中华文化。因此，我说，太极图是中华民族五千年的第一图、第一符号、第一创造，也是易学第一图。

请让我对太极图作一简单的解读：

太极图是一个圆圈。这个圆圈给人以无限的想象空间，可以无限放大，也可以无限缩小。这个圆圈并且表明了特定的范围，圈定要审视的内容。

太极图内有∞线，它是流动的，鲜活的，生动的泾渭分明的。

太极图里有黑白两个平面，似鱼形，称为两仪，或称为白黑回互、阴阳鱼。阴与阳，代表了事物普遍存在的两个方面，由这两个方面可以推衍到无数方面。由两仪生出诸多概念：阴阳、动静、刚柔、虚实、进退。从太极生两仪，就是统一体中有对立的两个方面，以阴阳表示。阴阳分别用--、—两个符号代之。如天为阳，象征太极中的清轻气上升；地为阴，象征浊重气下降。

阴鱼和阳鱼首尾相咬，由大到小，由小到大，渐渐地变来，又渐渐地变去，表明量变到质变，质变到量变，量变又到质变，反映了事物变化的普遍规律。

两仪共居一个整体，对立而统一，互为根基，阴阳消长，失去对立即整体破坏。

白鱼中间有一黑点，黑鱼中间有一白点，说明阴中有阳，阳中有阴。你中有我，我中有你。这个圈也可以理解为太极是一，太极又一分为二，太极还是一分为三。三是隐含存在的，又是无比奇妙的。

太极图象征着中华民族的文化主张是中庸、和谐、平缓、变易、运动。太极中有曲线美、波峰美、柔和美。

从平面看出，太极图是一个封闭的图、抱团的图。它不是一个开放的状态，也不是锐利的样子。这正是对农耕民族文化心理最真实的写照。

太极文化的代表性标志是太极图。太极图来自何时何地？这是至今悬而未决的问题。太极图是一个文化符号，也是一个哲学模式，中国先哲对太极图的认识有一个渐进的过程。在这个知识系统中，有几个里程碑似的史实是必须记住的：

一是先秦时期《周易》和《庄子》最先提出了“太极”的概念。《周易·系辞上》：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”《庄子·大宗师》：“夫道……在太极之先而不为高，在六极之下而不为深。”这两句话都涉及到宇宙的本体，把清浊不分的太极作为天地开辟之前的混沌状态。

二是东汉魏伯阳和宋代周敦颐对“无极与太极”的展示与研究。魏伯阳根据《周易》撰写了《周易参同契》，用于修炼内丹外丹。这部书上绘有《水火匡廓图》，用图的形式绘制了太极模式，其中有“炼气化神、炼精化气”，有“金木水火土五气朝元”，有“取坎填离”，有“炼神还虚，复归无极”。在这个图中，阴阳、五行、精气神熔为一炉。周敦颐在《太极图说》对《水火匡廓图》作了解读，强化了“无极”的本体地位，提出：“无极而太极。太极动而生阳，动极而静，静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉。”

三是宋代的朱熹把太极图首次刊载在印刷品上。朱熹酷

好《周易》，曾广泛搜集易图，他把我们现有熟悉的太极图印在《周易本义》一书中，此举使太极图广为人知，使太极图成为易学的标志性符号，使太极图成为了中华古老文明的代表性符号。朱熹功莫大焉！可是，朱熹的这个太极图从哪里得来的？他没有交待，学术界至今也不清楚。我以为朱熹的这个太极图是从民间搜集的众多易图中精选出来的。当今有些人说太极图在伏羲氏时就绘好了，或说是“河图洛书”的演化，或说是外星人的赐予，或说在古代美洲就已经有了太极图，殊不可信。

四是宋代以后的学者对太极作了哲学性的解释。如张载在《正蒙》谈论易道，王夫之在《正蒙》的第一篇《太和篇》说：“此篇首明道之所自出，物之所自生，性之所自受，而作圣之功，下学之事，必达于此，而后不为异端所惑，盖即太极图说之旨而发其所函之蕴也。”张载用变化的思想解释太极，说：“太和所谓道，中涵浮沉、升降、动静相感之性，是生絪縕相荡、胜负屈伸之始。”王夫之不仅强调了变化，还用唯物的观点解释太极，他说：“太和，和之至也。道者，天地人物之通理，即所谓太极也。阴阳异撰，而其絪縕于太虚之中，合同而不相悖害，浑沦无间，和之至矣。未有形器之先，本无不和，既有形器之后，其和不失，故曰太和。涵，如水中涵影之象；中涵者其体，是生者其用也。轻者浮，重者沉，亲上者升，亲下者降，动而趋行者动，动而赴止者静，皆阴阳和合之气所必有之几，而成乎情之固然，犹人之有性也。”

传闻明清时代的陈王廷、王宗岳等人创编了太极拳。太

极拳的创造者解读《周易》，解读太极图，解读历代的拳谱，根据民众的喜好，创造了太极拳。太极拳的创造，使专深的太极理论走进了千家万户和田间地头，丰富了太极文化，扩大了太极文化的影响。

不过，太极拳的确切创编者至今尚不清楚，还有人说是戚继光、张三丰创编，这也许会成为永远的悬案。太极拳的创立，我认为可以借用《系辞下》的一段话：“天地设位，圣人成能。人谋鬼谋，百姓与能。”我们可以用这段话解释太极拳的创立：它依据了天地之理（天地设位），由有作为的人创编（圣人成能），太极拳体现了杰出的智慧（人谋鬼谋），太极拳走向民间（百姓与能）。

太极是世界的本体，也是健身与习武的本体。我们研讨太极，核心是研讨本体，研讨本体与客体的完美与和谐。只有能真正解读太极的人，才能得到武术的真谛。个中之味，难以全部道出。

## 太极“无与有”的启示

按照宋代理学家周敦颐等人的观点，太极是从无极到有极。《系辞》说：“《易》无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。非天下之至神，其孰能与于此。”

清乾隆年间王宗岳（1736—1795）在《太极拳论》中说：“太极者，无极而生，阴阳之母也。动之则分，静之则合。”孙禄堂在《形意拳学》中说：“无极者，当人有未练之先，无思无意，无形无象，无我无他，胸中混沌沌，一气浑沦，无所向意者也。”对于练习太极拳、形意拳或其他拳

术的人来说，无极是修炼的起点。然而，习武者往往忽略无极观念，因而在本文要率先提出来。“无与有”的学问，是人世间最大的学问。人若处理好了无与有的关系，人的境界就达到了超世脱俗的地步，也是中国传统文化中的儒释道都追求的大道。

陈氏传人陈鑫撰有《太极拳经谱》，其中详细阐明了太极之理，如：“太极两仪，天地阴阳，阖辟动静，柔之与刚。屈伸往来，进退存亡，一开一合，有变有常。虚实兼到，忽见忽藏，健顺参半，引进精祥。或收或放，忽弛忽张，错综变化，欲抑先扬。必先有事，勿助勿忘，真积力久，质而弥光。盈虚有象，出入无方，神以知来，智以藏往，宾主分明，中道皇皇，经权互用，补短截长，神龙变化，俦测汪洋，沿路缠绵，静运无慌。”陈鑫在《太极拳推原解》中又说：“（太极拳）其理实根于太极，而其用不遗乎两拳。且人之一身，浑身上下是太极。”从陈鑫的观点可见，太极之理是太极拳的根本。如果每一个打太极拳的人都能粗识太极之理，拳艺及效果一定可以跃上一个新台阶。习武前要把自己调整到“无”的状态，把腹部作为无极，在运动中要有所为有所不为，“善取不如善弃”，这些“无”的观念对于习武者是很重要的。

## 太极圆心的启示

太极有圆心。圆心给习武者有三点启示：

其一，圆心是一，万物生于一，又归于一。太极拳以腰为轴心，头正肩松，含胸拔背。习武的圆心何在？不同的武术就有不同的圆心。吴图南《国术概论》讲练太极拳的要领



说：“其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总要完整一气。”<sup>①</sup>

其二，圆心是中，习武不仅要有中心点，还要能够持中，适中。

其三，圆心是出发点，习武要用“心”去学。《峨眉十二庄·天地庄合诀》说：“象天法地，圆空法合，大小开合，唯妙于心。”

### 太极圆聚的启示

太极图呈圆形，是封闭的内聚圈。从中有三点启示：

其一是太极聚合。太极拳千变万化，虚实开合，追求紧凑，气沉丹田，终是聚合之势。

其二是太极圆润。太极拳讲究圆润，以圆弧旋转，着着不离弧形，一气贯通，步型如龙游，手型如云飘。传闻明代张三丰撰有《太极拳论》，论太极拳要领云：“一举动，周身俱要轻灵，尤须贯串。气宜鼓荡，神宜内合，毋使有缺陷处，毋使有凸凹处，毋使有断续处。……有上即有下，有前即有后，有左即有右。如意要向上，即寓下意，若物将掀起，而加以挫之之意……一处自有一处虚实，处处均有一虚实。周身节节贯串，无令丝毫间断耳。”

其三是太极周期。许多武术讲究眼随手走，目随势注；先求开展，后求紧凑。

<sup>①</sup>吴图南. 国术概论 [M]. 北京：中国书店据商务印书馆版影印，1984：29-31.